

# CED CANTABRIA

CENTRO ESPECÍFICO DEPORTIVO

CED CANTABRIA, está formado por un equipo de profesionales multidisciplinar, que trabaja para ofrecer el mejor servicio en el ámbito de la nutrición, la preparación física y la fisioterapia.

Entendemos la salud como un equilibrio entre la alimentación y el bienestar corporal, apoyamos el trabajo con los más pequeños desde el ámbito de la enseñanza. Además los diferentes componentes de CED CANTABRIA estamos especializados en el campo del rendimiento deportivo.

## Equipo CED CANTABRIA:

### Borja Gutierrez Saíz

*Preparador Físico* BGS TRAINER

Graduado en Magisterio de Educación Física con especialidad en deportes de raqueta por la Universidad Pontificia de Salamanca, Post grado en coaching deportivo para el alto rendimiento y deportistas de élite acreditado por la asociación española de coaching (ASESCO), Universidad de Alicante

### Francisco Ortiz Serrano

*Dietista-Nutricionista:* Uchangenutrition

Graduado en Nutrición Humana y Dietética con especialización en nutrición deportiva por la Universidad de Navarra, actualmente cursando un máster en Fitoterapia por la Universidad de Barcelona

### Adrián Peña Iglesias

*Fisioterapeuta* MIOFIT

Graduado en Fisioterapia con especialización en fisioterapia en el deporte por la Universidad EUG Gimbernat, experto en ecografía musculoesquelética en patología deportiva, especializado en tratamiento del dolor miofascial mediante técnicas de punción seca, máster en Fisioterapia Invasiva por la Universidad CEU San Pablo de Madrid.

**CED CANTABRIA**

**Telefono: +34 661 17 77 21 / 628 32 55 19**

**email: [ced.cantabria@gmail.com](mailto:ced.cantabria@gmail.com)**

**Instagram: [cedcantabria](#)**

**Facebook: [Ced Cantabria](#)**

## PROPUESTA CED CANTABRIA MUTUALIDAD FEDERACIÓN CÁNTABRA DE PÁDEL

Propuesta de CED CANTABRIA mediante sus integrantes **BGS Trainer** y **Miofit Santander**, para ofrecer los servicios de mutualidad acorde a la rehabilitación de deportistas en lesiones menores.

### **I.-LESION MENOR:**

- Lesiones que no incluyen cirugía
- Lesiones tendinosas como las tendinopatías, excepto las rupturas.
- Lesiones musculares como rotura de fibras, distensiones, contusiones, desgarros.
- Lesiones ligamentosas, excepto rupturas.

### **II.-TRATAMIENTO**

#### ➤ *FISIOTERAPIA:*

- Tratamientos mediante técnicas invasivas como la punción seca, electrólisis, neuromodulación,...
- Terapia Manual, donde se incluyen masoterapia, técnicas de maitland, Mulligan, ...
- Vendaje tipo neuromuscular, kinesiotape, vendaje funcional ...
- Movilizaciones neurales.
- El tiempo de sesión de fisioterapia constará de 15' de tratamiento (terapias manuales o invasivas) y 15' de aparatología (electroterapia, crioterapia, GameReady)

#### ➤ *READAPTACIÓN:*

- Ejercicios en gimnasio con gomas, bosu, pesas ...
- Ejercicios funcionales, para su adaptación a la vida diaria
- Readaptación al juego, con ejercicios dentro de pista para garantizar una mejor vuelta a la actividad y reducir la posibilidad de recidivas.
- El tiempo de sesión de gimnasio constará de 30 minutos de tratamiento, se realizará la rehabilitación de la lesión con ejercicios para fortalecer la zona afectada, y se educará en el ámbito del calentamiento, estiramientos y actividad física para evitar futuras lesiones por malos hábitos.

# La primera consulta constará de una evaluación física y ecográfica para determinar de forma objetiva la gravedad de la lesión.

# Se realizará un seguimiento ecográfico para objetivar las mejoras en la rehabilitación

# Las lesiones tienen que producirse en partido oficial (liga, copa, circuito) y tiene que aparecer reflejado en el acta del partido.

# Solo se tratarán lesiones que produzcan la **retirada del partido**.

# El jugador lesionado tendrá la ficha retirada durante su proceso de recuperación o tiempo de baja. Por lo que el jugador no podrá ser convocado ni jugar partidos oficiales.

# Si el jugador lesionado con retirada de ficha aparece jugando partido oficial o partido amistoso y es observado, se le retirará el derecho a la rehabilitación durante la lesión presente.

# El jugador debe de acudir al 85% de las sesiones, si no el tratamiento se dará por finalizado.

# Para la segunda lesión de un jugador, se añadirá un recargo de 10 euros. Añadiéndose 10 euros (es decir, 15 euros la 2 lesión, 25 euros la 3...) por cada proceso lesivo para un mismo jugador.

# Los jugadores dispondrán de descuentos en el centro para los diversos tratamientos.

# El precio de estos servicios será de **5 euros por ficha**, y todos los integrantes del equipo deberán estar incluidos.

### **Seguro Plus**

Este seguro mejorado tendrá un coste de **50 euros** al año. Incluye:

- El tratamiento de las lesiones producidas durante partido oficial **sin necesidad de abandonar el partido.**
- El tratamiento de 2 lesiones al año sin la necesidad de abonar el importe añadido a la segunda lesión.
- Se contratará de **forma individual** sin la necesidad de ser contratado por el equipo íntegro.

### **Seguro Plus Premium**

Este seguro tendrá un coste de **100 euros** al año. Incluye:

- El tratamiento de las lesiones producidas en partido oficial **sin necesidad de abandonar el partido.**
- El tratamiento de todas las lesiones producidas al durante el periodo de competición sin la necesidad de abonar el importe añadido.
- Se contratará de **forma individual** sin la necesidad de ser contratado por el equipo íntegro.

Para la contratación de los **SEGURO PLUS** y **SEGURO PLUS PREMIUM**, coberturas a **título individual**, contactar directamente con **BORJA GUTIÉRREZ** en el **teléfono nº 661. 17.77.21**

### **III.-CHARLAS EDUCATIVAS**

Introducción de charlas educativas tanto para deportistas como para entrenadores. En ellas abordaremos temas relacionados con la correcta preparación física, tanto en pretemporada como en temporada de competición, al igual que la importancia de la fisioterapia dentro de estos dos ciclos. Estas charlas serán específicas para (deporte), abordando aspectos técnicos, tácticos, físicos y cognitivos, buscando en su conjunto una correcta gestión de la competición.

- **BLOQUE I:** técnico-táctico
- **BOQUE II:** fisioterapia
- **BLOQUE III:** preparación física
- **BLOQUE IV:** nutrición
- **BLOQUE V:** psicología

Las charlas serán Teórico-practicas, y los docentes serán personas cualificadas en su ámbito relacionadas con el deporte. Además, incluiremos en estas actividades figuras importantes del deporte.

